



ねえ、してる? 「はやおき」「はやね」「あさごはん」には、  
 おおきくなるためのパワーがたくさんあるんだよ。

だから、そだちがりのこどもはなんてたって「はやおき」「はやね」「あさごはん」なのだ。  
 え? 夏休みだからついついテレビやゲームでよふかししてあさねぼう・・・?  
 ありやりや、そんな“ナイトキッズ”じゃだめだよー!  
 「はやおき」「はやね」「あさごはん」でげんきなデイキッズにへんしーん!

**早起きをする**

- カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びよう
- 散歩やラジオ体操など、朝の活動にチャレンジしてみよう



**朝ごはんを食べる**

- 食べた後の歯みがきも忘れずにね!
- 朝ウチはいい習慣だよ



**早く寝て、ぐっすり寝る**

- テレビやゲームは時間を決めようね
- 寝るときは電気を消して暗くするとからだにいいんだよ
- 夕食や夜食を遅くに食べ過ぎないようにね!



そうだ、やっぱり  
**はやおき・はやね・朝ごはん!**  
 このリズムが  
**たまただよ!**



**よく動く 運動・外遊び**

- 昼間にスポーツや遊びで、たくさんからだを動かそう

**はやおき・はやね・あさごはんカレンダー 8/2~8/16**



	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
おきる じこく															
あさ ごはん															
ねる じこく															
もく ひょう															



おきる \_\_\_\_\_ じ \_\_\_\_\_ ぶん  
 じこく におきる

あさ \_\_\_\_\_ あさごはんを  
 ごはん まいにちたべる

ねる \_\_\_\_\_ じ \_\_\_\_\_ ぶん  
 じこく ねる

もく \_\_\_\_\_  
 ひょう \_\_\_\_\_